

Bibliografi

Forfatter: Bodil Claësson.
 Titel: Udviklingspsykologi.
 Serie/system: Psykologiske emner.
 Redaktion: Else Reister.
 Omfang: 74 sider.
 Format: 15,5 x 20 cm.
 Illustrationer: 5 fotografier, 1 tegning.
 (Illustrationskildeliste, se side 74).
 Omag: Jan B. Andersen.
 Grafisk tilrettelæggning: Jan B. Andersen.
 I øvrigt: Litteraturhenvisninger, ordliste og register.
 Ophavsret: © Jul. Gjellerup Forlagsaktieselskab,
 København 1979.

Tekniske data

Bindtype: Garnhæftet omslagsbog.
 Th. Laursens Bogtrykkeri a-s, Tønder.
 Papir: Mat blade coated træfrit trykpapir, 90 g.
 Skrift: Diatronic Akzidenz Grotesk.
 Th. Laursens Bogtrykkeri a-s, Tønder.
 Trykmetode: Offset.
 Th. Laursens Bogtrykkeri, a-s, Tønder.

Tilhørende elementer

Else Rester: Grundbog i psykologi.

Anvendelse

Psykologiundervisning i HF, gymnasiet samt voksenundervisning.
 Dette emnehæfte er udarbejdet i tilknytning til Grundbog i psykologi, men kan i øvrigt anvendes uafhængigt heraf.

Kopiering ulovlig

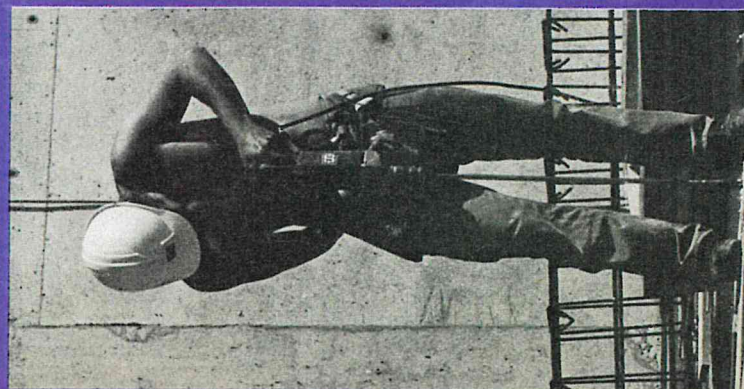
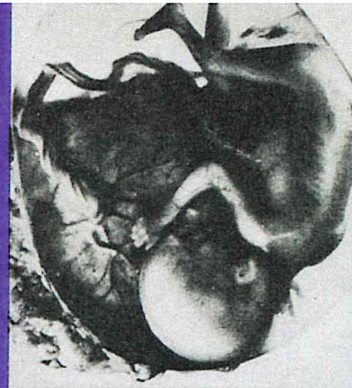
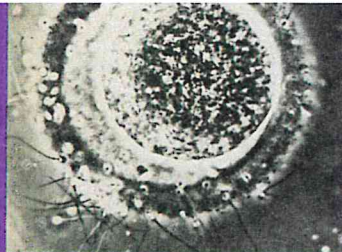
Gjellerup

Udviklings psykologi

Bodil Claësson
Psykologiske emner
Gjellerup

Bodil Claësson Udviklingspsykologi

UDVIRK



Udvikling i voksenalderen

OPGAVE 1

Prøv at tænke efter, hvilken livsfase du befinder dig i for tiden. Hvilke temaer drejer det sig om for dig i dit liv netop nu, og hvilke udfordringer skal du klare? Hvad hjælper dig, og hvilke forhindringer møder du? Find sammen i grupper i klassen, sammenlign og diskuter.

Mange bøger om udviklingspsykologi standser med pubertetsalderen. Men også voksenalderen udgør en udviklingsproces, der bevæger sig i faser med hver deres krise og udfordring. Gennem livsforløbet sker der på forskellige tidspunkter ændringer i ydre og indre livsvilkår, der sætter den hidtil opnåede ligevægt og ro ud af balance, hvilket kan medføre angst og uro, indtil individet har arbejdet sig frem til en ny ligevægt. Denne angst og uro betragtes desværre ofte som noget unormalt og behandles som følge heraf som en sygdom. Men hvis den enkelte møder disse balanceforskydninger som udfordringer, der kalder på deres hidtil ubrugte ressourcer, kan han eller hun gøre krisen til noget, man kan lære af og vokse af, og som kan bidrage til at man kan overskride de indre og ydre rammer, der før har stået som begrænsninger. Hermed være dog ikke sagt, at ydre kræfter såsom krigstilstande, økonomiske kriser, undertrykkelse af befolkningsgrupper o.l. ikke er reelle foreteelser, der bør bekæmpes. Men derimod at mennesker kan vokse og modnes, selv når de rammes af så alvorlig modgang som uhelbredelig sygdom og død.

Kriser indeholder dermed mulighed for at udvikle nye muligheder og informationer.

dighed, der følger med det at se livets udfordringer i øjnene, foruden en respekt for sig selv og for medmennesket, såvel som for livet, samt som en helhed at bibringe tilværelsen en kvalitet af livsvisdom.

Ungdomstiden

Efter pubertetsperioden stilles den unge over for kravet om at finde sig en plads i samfundet, både i form af et arbejde man kan forsøge sig ved og gennem tilknytning til én eller flere andre personer, man kan leve sammen med.

Arbejde

Nogle unge har allerede fundet sig et arbejde, de dygtiggør sig indenfor, andre er under uddannelse til et job, de følger svarer til den identitet, de gerne vil have. Men mange har svært ved at finde et område, som det giver dem mening at sætte deres arbejdskraft ind på; og denne tendens forstærkes selvfølgelig under en samfunds-krise, hvor arbejdsløsheden er stor, således at der kan være usikkerhed m.h.t., om uddannelsen kan føre til en plads i samfundssystemet, der føles acceptabel. Mange har ikke økonomiske eller sociale muligheder for at få den uddannelse, de gerne vil have; måske må de opgive en uddannelse, fordi de skal tjene penge, og må så acceptere et tilfældigt job. Eller der er ikke lære- eller uddannelsessteder nok, så de må vælge det næstbedste – eller noget de slet ikke har lyst til. Eller det falder slet ikke for at prøve at få en uddannelse.

Nogle unge har svært ved at beslutte sig for en bestemt uddannelse, eller senere at gå ind i en voksen stilling i samfundet, dvs.

en hvilepause uden præstationskrav, eller de viger tilbage for at realitetsprøve deres ideer og drømme om sig selv i forhold til samfundet; det er naturligvis også noget af en overgang at tage skridtet fra de uforpligtende meningers og fantasiers verden til at afprøve sine kræfter i virkeligheden.

Denne overgang, der fx finder sted, når man er færdig med en uddannelse og – forhåbentlig – får et arbejde, er for nogle en krise, der medfører alvorlige identitetsproblemer. Måske er man slet ikke så dygtig, som man troede, og kan slet ikke leve op til alle de forventninger, der bliver stillet til én; – eller man bliver frustreret over, at der netop ikke stilles nogen forventninger til én; – eller de ydre vilkår hindrer én i at realisere sine evner, ønsker, forventninger og drømme.

Der er selvsagt forskel på at gå ind i en stilling, hvor man kan se mening, nytte og mål med sin arbejdsindsats, og på at tilbringe 8 timer om dagen som anonym arbejdskraft på en stor, fremmedgjort arbejdsplads, hvor det kan være svært at få øje på nytten af det man laver.

Under alle omstændigheder er det at prøve sine kræfter af i arbejdet en central begivenhed i ens liv, som medfører en konfrontation mellem de evner, færdigheder, kundskaber og roller, som man har forberedt sig på igennem hele barndommen, og de reelle muligheder, der er for at realisere dem. Og det er jo for en stor del tilfredsstillelsen ved at bruge disse sider af personligheden, der skal bære mennesket igennem hele livets produktive periode – i alt 40-60 år af livsforløbet; for mange vil det altså komme til at knibe med denne tilfredsstillelse.

OPGAVE 2

Hvilke holdninger har du til dit nuværende eller fremtidige arbejde? Prøv at finde eksempler på, hvordan du er blevet påvirket igennem din barn- og ungdomstid til det at arbejde. Hvordan hænger dette sammen med dit sociale miljø? Diskuter evt. disse ting i mindre grupper og find ligheder og forskelle.

Kærlighed

Som en parallel til den proces det er at engagere sig i arbejdslivet ses den proces, der drejer sig om at engagere sig på kærlighedslivets område: mange unge finder efterhånden en partner, de kan knytte sig varigt til, andre prøver sig frem, men nogle har svært ved at vove sig for langt ind i et forhold til et menneske af det modsatte køn. Andre igen må prøve sig frem, før de opdager, at de befinder sig bedre i et forhold til en person af deres eget køn.

Erikson taler om fasen som en periode, hvor den nyligt opnåede jeg-identitet sættes på prøve, mens den unge svinger frem og tilbage mellem på den ene side *intimitet* med en anden person i et nært kærlighedsforhold (og solidaritet med andre i et forpligtende samarbejde), og på den anden side *afstandtagen* og evnen til at sige fra, hvis intimiteten truer med at udslette personens grænser, eller personens integritet trues: Partneren, gruppen eller andre instanser i ens sociale miljø kan fx forventes at kræve noget af en, som går ud over, hvad man med samvittigheden eller selvspekten i behold kan gå med til – det være sig for kræftigt forbrug, kriminalitet, vold, udnyttelse og undertrykkelse, sociale, økonomiske eller politiske overgreb, korruption o.l. Over for sådanne pres må det anses for et sundhedstegn, at den enkelte kan sige fra og holde fast ved sine værdier for sit eget liv – selv med risiko for at komme til at stå alene, blive sat i fængsel, blive udsat for vold eller endog, som det er tilfældet med politiske fanger i visse lande, blive slået ihjel.

Men der findes også en form for afstandtagen, hvor den enkelte eller grupper af mennesker på baggrund af løse antagelser, fordomme o.l. over for kræfter og mennesker, der virker anderledes eller truende, lukker øjne og ører for oplysninger om, hvem »modstanderen« egentlig er, og giver sig blindt til at undertrykke eller bekæmpe dem – m.h.t. hvordan de skal leve. Vi har set eksempler herpå i racebekæmpelse og religionskrige – og der er tegn på, at kønskampen ind imellem tangerer en sådan

på intimitetens udvikling på det seksuelle område i form af genitalitet, dvs. evnen til»gensidig bekræftelse gennem oplevelse af at finde sig selv, idet man giver sig til en anden«*), konkret i opnåelsen af gensidig klimaks i orgasme med en partner, man holder af.

Faren i denne fase ligger i, at det ikke altid lykkes individet at opnå intimitet, solidaritet og afstandtagen i den positive forstand i forhold til andre mennesker, således at den unge fortaber sig i selvoptagethed og isolation, eller med andre ord, i manglende evne til at løbe en risiko ved at engagere sig i andre mennesker og deres vilkår. Nogle unge kræver fx så megen intimitet af hinanden, at de skræmmer partnerne væk og derfor slet ikke får det de ønsker. Den isolation, der kan følge heraf, med depressioner og mindreværdsfølelser, kan føre til at den unge går mere eller mindre i stå i sin personlighedsudvikling.

En af de hindringer, den unge som oftest støder på i sin stræben efter at opnå balance mellem intimitet og afstandtagen, er de stereotype kønsroller, vi tidligere har omtalt. For den unge mand er det vanskeligt, efter i hele sit liv at være blevet opfordret til at skule og fortrænge sine følelser til fordel for at konkurrere og præstere, pludseligt at give sig selv følelsesmæssigt til et andet menneske, og mange unge mænd lader da også konkurrencejageriet fortsætte ind i deres forhold til det andet køn, således at de interesserer sig mere for at erobre og 'nedlægge' pigerne, end for at give sig selv i forhold til en kvinde, og sammen med hende arbejde på at udvikle forholdet, så der bliver plads til både at være sammen og at være forskellig fra hinanden.

For unge kvinder er der også vanskeligheder: igennem hele livet må de fleste kvinder svinge imellem flere vidt forskellige kønsroller: først vokser de op i et hjem, hvor de ved efterligning og identifikation lærer den kvindelige rolle, de ser dér: som oftest er det stadig deres mors mor- og hus-

morroller, der går ud på at lytte til, hjælpe og støtte mand og børn og lade disses behov gå frem for deres egne – kort sagt, at få tingene til at glide. Når pigen så kommer i skole, mødes hun af forventninger om at blive dygtig og flittig og klare sig i det intellektuelle og fysiske præstations- og konkurrencecæs, der stadig præger skolen. I teen-age-årene bombarderes hun så fra alle sider med opfordringer til at prøve at blive den kønneste og mest tiltrækkende, og dette betyder, at hun må føre sin præstationstrang over på sin ydre kvindelighed i konkurrencen om at finde og vinde den rette mand; og når hun så har fundet ham og stiftet hjem, må hun ofte indrette sig på at tilpasse sig og tilfredsstille hans, og senere børnenes, følelsesmæssige behov. Denne funktion stiller krav til hendes sociale og følelsesmæssige sider, men hun er stadig i besiddelse af de præstationsbehov, som hun har udviklet i sin skole- og uddannelsesstid; og hun må nu, hvis hun vælger at opgive sit eventuelle arbejde tilfredsstille disse præstationsbehov ved at konkurrere og præstere igenem mand og børn og ved at gøre mor- og husmorrollen til en professionel ekspertrolle, således som de tidligere nævnte økonomiske interesser i samfundet lægger op til (se s. 32).

OPGAVE 3

Prøv at finde eksempler på, hvordan du er blevet påvirket igennem din barn- og ungdom til at indtage den holdning til det andet køn, du har nu. Hvis du har søskende af modsat køn, hvordan blev de så påvirket sammenlignet med dig? Diskuter evt. disse ting i mindre grupper og find ligheder og forskelle.

At blive forældre

Det at blive forældre udgør i sig selv en krise i betydningen udfordring, der består i at overskride grænsen mellem at være ung og uden særlige forpligtelser over for andre end sig selv – og til at blive voksen med ansvar for et andet menneskes liv og fremtid.

voksne, men også for den næste generation. I vores samfund er denne fase ofte ekstra kritisk, fordi vi i barndommen og ungdommen ikke omgås børn så meget, at vi har et åbent og gensidigt forhold til dem. Det er ikke helt ualmindeligt, at nybagte forældre aldrig før har holdt et nyfødt barn i armene, og mange voksne er så fremmedgjorte over for børn, at de tager helt kejtet på dem og bliver usikre ved den mindste uregelmæssighed. Selve det, at man må læse bøger om børneopdragelse og dermed henholde sig til fremmede autoriteter i stedet for at stole på sin egen åbenhed over for barnets måde at udtrykke sine udviklingsbehov på, (fx kropssproget) er tegn på denne fremmedgjorthed: det at læse bøger kan jo ikke erstatte et gensidigt åbent forhold til børn.

De vordende forældre har dog som tidligere beskrevet haft mulighed for at forberede sig igennem hele barndommen: først ved at lære at indgå i nær følelsesmæssig kontakt, erhverve sig tillid til andre og til sig selv; dernæst igennem identitetsfasen ved at indøve forælderroller i far- og mor- og barn-leg, der kan give en oplevelse af formål med tilværelsen; og senere i pubertetens afprøvning af forældrenes og ens egne holdninger til det at have og være barn.

Selve graviditetsperioden er også i sig selv en forberedelsesstid, hvor forældrene både fysisk og psykisk må tage barnet til sig som en fremtidig del af deres liv. Den giver mulighed for, at de kan tage deres værdier m.h.t. det at være forældre op til revision: og efterhånden som barnet giver livstegn fra sig og bliver en realitet, kan moderen vænne sig til tanken om både at skulle adskille sig fra det – kropsligt, ved fødslen – og lære det at kende. Fødselsforberedelseskurser og efterfødselskurser er desuden en god måde, hvorpå forældre kan forberede sig til selve fødslen og tiden derefter, således at man så vidt muligt kan forebygge, at der opstår store problemer, som det vil være meget sværere at løse op for senere.

Alligevel er mange børn uønskede; det kan være fordi de ikke er planlagt og kom-

drenes økonomiske, sociale eller psykologiske situation er dårlig. Der kan også være mange ubevidste grunde til, at børn er mindre velkomne – at de ligner en person forældrene ikke kan lide, at forældrene ikke er afklarede i deres forhold til at få barnet osv.

OPGAVE 4

Har du børn? Eller kan du tænke dig at få børn? Prøv at finde ud af, hvorfor eller hvorfor ikke, og diskuter dette i grupper.

Hvad betyder det at få børn?

Der findes mange forskellige – bevidste og ubevidste – årsager til, at folk får børn. For mange er det at få et barn en selvfølge, som man ikke tænker nærmere over, og som hænger sammen med ønsket om at virkeliggøre og udfylde sin kønsidentitet. Specielt for en kvinde kan det true hendes følelse af værdi som kvinde, hvis hun ikke kan føde et barn. Også en mand kan føle sig utilstrækkelig og evt. blive deprimeret, hvis han ikke kan gøre sin kone gravid, det at få et barn bekræfter altså både mandigheden hos mænd og kvindeligheden hos kvinder.

For de fleste indebærer det også en tilfredsstillelse at skabe og tage sig af et andet menneske, som er fuldstændig afhængigt af dem. Det giver mening og indhold i livet at være en der behøves af andre, bl.a. fordi den voksne igennem sit barn gennemlever sin egen barndom. Samtidig trækker forældrene på erindringerne fra deres egen barndom, når de skal tage stilling til barnets reaktioner og handlinger. Ændringer i det omgivende samfund kan gøre det sværere at forstå de sider ved barnet, som ligger tæt på ad deres egen barndom: »Hvorfor har du ikke lektier for?« og »Du lærer da heller ikke at stave ordentligt i skolen!« er hyppige klager fra forældre i dag, som har svært ved at se, at det moderne samfund stiller helt andre krav til deres barn end det gjorde til dem selv for 20-30 år siden. På den anden side kan voksne, der selv har haft en dårlig opvækst ofte ikke bære at se og forstå de sider af barnet der afspejler deres egen

*) Erik H. Erikson: »The roots of virtue«. 1961 – cit.

Endelig får forholdet til ens egne forældre også fornyet aktualitet, når man skal have et barn; forældrene har jo været de mest betydningsfulde modeller man har haft for, hvordan man kan forholde sig til et barn. Derfor bliver forholdet til ens egne forældre taget op til fornyet overvejelse og vurdering. For nogle fører dette til en dybere forståelse af og tilknytning til forældrene, mens det for andre kan føre til brud: »Jeg skal i hvert fald ikke være sådan som du/l var over for mig!« For nogle kan det at få et barn ligefrem blive et symbol på en frigørelse fra forældrene: »Nu skal jeg vise jer at jeg kan selv!«

Nogle mennesker får desuden børn for at bekræfte et parforhold, evt. forholdet til en ny samlever; – for at løse ægteskabelige eller personlige problemer; – for at sikre sig mod ensomhed; – for at få nogen for sig selv, nogen at holde af og nogen der vil holde af en; – eller for at føre slægten videre.

Men der er også sociale pres m.h.t. at få børn; disse sættes især ind over for kvinder, der af en eller anden grund vælger ikke at få børn: de betragtes som unaturlige, umodne, egocentriske, ukvindelige o.l.

Det er dog værd at vide, at de fleste der bliver forældre, har ambivalente, dvs. indbyrdes modstridende, følelser over for det at få et barn; på den ene side er børn dejlige, og deres eget barn selvfølgelig specielt dejligt; og det er bekræftende at tage sig af det. Men på den anden side betyder især det første barn en afslutning på uafhængigheden: man er pludselig bundet døgnnet rundt, og får måske ikke engang sin nattesøvn. Man kan ikke længere på samme måde være optaget af andre ting, og er, hvis man har arbejde eller er under uddannelse, i en stadig konflikt. Denne gør sig især gældende for kvinder, fordi det stadig er dem, der forventes at passe barnet, og den er dermed en af kvindens største rollekonflikter: hvis hun vælger at helles sig barnet, må hun som oftest se sig henvist til at leve sit liv i en soveby, i isolation fra de mennesker hun er vant til at omgås. Og dette påvirker hendes selvværd, og

over for barnet; dette at hun er isoleret fra resten af samfundet og dermed fra produktionssektoren gør, at hun desuden som regel føler sig afskåret fra at bruge en stor del af sig selv, især den intellektuelle side, som skolegang og uddannelse har opdyrket hos hende. Mange vælger derfor dobbeltarbejde, idet de beholder deres arbejde eller uddannelse. De må ofte leve med en konstant dårlig samvittighed over for barnet og angst for, om det nu har det godt nok, mens de er væk; og kvinder må ofte leve under pres fra arbejdsgiveren i retning af ikke at forsømme for meget, når barnet er sygt, ikke at komme for sent, for ikke at blive fyret, selv om barnet græder om morgenen og ikke kan lide at skynde sig osv. Desuden er dobbeltarbejdet et pres, der gør hende træt og forjaget og ikke giver hende tid nok til at tage sig af børnene, endstige hendes egne behov.

Forældrene kan føle nogle af de samme pres og konflikter, især hvis de er enlige fædre, men de er sjældent så stærkt i tvivl m.h.t., hvilken rolle de skal vælge; samfundet vælger som regel for dem og forventer af dem, at de passer deres arbejde og overlader børnene til kvinder eller til en institution. Dette er til lige stor skade for manden som for barnet, fordi han undrages en mulighed for fra starten at indgå i en nær følelsesmæssig kontakt med sit barn, hvilket på længere sigt forhindrer ham i at følge sine børn på nært hold, og forholder ham den mulighed for fornyelse, samarbejdning af sin far- og mandrolle, samt den følelsesmæssige opladning, som dette kan give ham. Og børnene må lære sig, at faderen er en person, der sjældent er hjemme, og at mandsrollen ikke drejer sig så meget om nærhed og følelser, men har noget med nogle udadrettede funktioner i samfundet at gøre.

I vores samfund er man sig ikke i tilstrækkelig grad sit ansvar for børneopdragelsen bevidst og gør sig ikke klart, hvor vigtigt det på længere sigt er for et samfund at forme 'hele mennesker', dvs. mennesker der kan bruge alle de ressourcer der er i deres personlighed, så der kan finde et

engagementet og arbejdsdygtigheden – og ikke kun ud fra udfyldelsen af de funktioner, kønsrollerne (og vores øvrige grænsende roller) giver plads for. Hvis vi i samfundet indså vigtigheden af disse ting, ville vi give begge forældrene mulighed for at være hjemme og passe børnene efter lyst og evne, samtidig med at vi stillede gode institutioner til rådighed for forældre i den udstækning de havde behov for – institutioner der var i nær kontakt med arbejdslivet.

I det hele taget er det på mange måder til skade for både børns og voksnes udvikling, at børnene holdes så isolerede fra resten af samfundet. Vi har tidligere været inde på, hvor dårligt det var for børn, både at blive opdraget af frustrerede og isolerede voksne, og ikke at få mulighed for at se voksne i et meningsfyldt arbejde. For den voksne der bliver hjemme fra arbejdet for at passe barnet er det ofte en utaknemmelig opgave at skulle holde barnet borte fra andre voksne for at befri disse fra at beskæftige sig med børn, således at de kan hellige sig deres arbejde. Og for den voksne i erhvervslivet er det et følelsesmæssigt og udviklingsmæssigt tab at mangle medansvaret og udfordringen ved at være tæt på børnene. Det samme gælder m.h.t. de syge og gamle, som også holdes uden for resten af samfundet til skade for både dem og de mennesker, der går glip af udfordringerne og berigelsen ved at være i nærmere kontakt med dem.

Skabende liv kontra selvoptagethed

Erikson taler nemlig om, at denne livsfase i videre forstand drejer sig om at erhverve sig *generativitet*, dvs. fornyelsen ved at skabe, drage omsorg for og opdrage en ny generation; ikke bare ved at stifte egen familie og tage sig af sine egne børn, men i videre forstand ved produktivt arbejde i en samfundsmedlemmer sammenhæng, og ved kærlighed og omsorg for andre mennesker i det hele taget: det kan være ved pædagogisk arbejde eller ved pasning og pleje af syge og gamle; en hel del af det engagement, der vedrører mådehold i be-

og atomkatastrofer o.l., hænger også sammen med en ansvarsfølelse over for den næste generation.

Faren for samfundet er iøjnefaldende, idet det, hvis det består af mennesker, der ikke påtager sig dette ansvar, ellers let kan løbe græssat i teknologiræset og i jagten på stadig økonomisk vækst. For den enkelte består faren derimod i, at der kan indtræde for stor *selvoptagethed*; og en følelse af stagnation, dvs. af at gå i stå, af tomhed, kedsomhed og medmenneskelig forarmning, kan tage overhånd. Mennesker kan da give sig til at behandle sig selv som om de var deres egne – eller hindrens – enebørn, således at det kun er selvtillidsstillelsen der tæller. Det at få et barn udvikler ikke af sig selv omsorg og generativitet – og mange forældre bruger deres børn til at tilfredsstille egne behov; men muligheden for at kunne få et barn, nødvendigheden af at tage stilling til, om man vil have det eller ej, og ansvaret for at give et eventuelt barn eller andre mennesker i samfundet rimelige levevilkår, er udfordringer, der kan kalde menneskelige ressourcer frem, som man kan kalde omsorg.

Kernefamiliens krise – og om at leve alene

Tidligere var familien den struktur i samfundet, som var rammen om forskellige samfundsfunktioner: produktion, seksualitet, børnefødsler, opdragelse og uddannelse, pleje og pasning af syge og gamle, magt og autoritet igennem slægtens position i samfundet, foruden de følelsesmæssige funktioner: at høre til, at holde af, elske og hade og at modnes følelsesmæssigt. Familien var dengang større, idet den bestod af mindst to generationer, der var flere børn, der kunne være andre end egentlige familiemedlemmer knyttet hertil; man kaldte sådanne familier en *udvidet familie* eller en *husstand*. Men i dag er familien mindre, og flere og flere af disse funktioner er flyttet uden for familien, både det fælles arbejde (til erhvervslivet), børneop-

hjem); og parforholdet er dermed ikke mere en lille del af en større helhed, såsom slægten og/eller en fælles arbejdsenhed, bestående af næsten kun i et fælles forbrug og fælles rekreation efter en opslidende arbejdsdag, og denne gensidige genopbygning har de færreste overskud til at give hinanden. De kræfter, der i dag skal holde sammen på den skrøbelige enhed som kernefamilien er blevet, er de følelser, der består mellem ægtefællerne, følelser, der ofte ikke er stærke nok til at leve op til den drøm om lykke, kærlighed og fællesskab, som reklamer, ugepresse, film og TV kapper om at fylde os med.

Disse følelser er tit ikke tilstrækkelige. Mange søger efter nogle år en ny og bedre kærlighed uden for familien, og dette er familien for svag til at kunne stå imod; forbrugersamfundets krav om evig fornyelse kan også føre til, at man tager sig en ny elsker, en ny mand eller kone, og endda påtager sig at opdrage nye børn, i den glæde tro på, at dette vil bringe lykke. Skilsmissekurverne stiger: der opløses i dag 50 ægteskaber pr. 100 indgåede.

Heri er jagten efter lykke, kærlighed og succes som erstatning for tabt arbejdsglæde, fællesskabsfølelse eller anden tilfredshed ved selvrealisation, væsentlige faktorer. Intet forhold mellem mennesker kan heller bære, at den ene partner skal udfylde den andens mangler; hvis den enkelte ikke påtager sig ansvaret for sit eget liv, udvikling og lykke, er der ikke store chancer for, at en anden kan give disse ting, selv om man er nok så forelsket.

Denne kernefamiliekrise fører til, at stadig flere – mere eller mindre ufrivilligt – vælger at leve uden en partner, med eller uden børn. Dette kan udgøre en krise i personens udvikling, særlig hvis han eller hun forvokler kernefamiliekrise og samfundets konkurrenceræs med sin egen skuffelse på kærlighedslivets område, således at det føles som en kasserling og et personligt nederlag at blive alene, i stedet for at man ser samfundsendringernes andel heri. Dertil kommer, at det kan være en social deklassering at leve alene. idet

miske kår, går glip af den status det er at have en ægtefælle, mister vennekredsen el. lign. Desuden er det ikke mindst børnene, der bliver ofre for forældrenes konflikter, utilfredshed og ulykkelighed.

Krisen kan for den der bliver alene uden forværres ved, at der ofte følger en følelse af isolation oveni det at bo alene; kernefamilien lukker sig ofte meget hermestisk over for den der lever alene, især i følelsesmæssig henseende. Og det følger af det ovenfor beskrevne, at kernefamilien da også er så svag, at den reelt kan trues af et tilbud om følelsesmæssig, for ikke at tale om seksuel kontakt til en person udenfor. Krisen for den enlige kan derfor blive et spørgsmål om, hvorvidt det er muligt at etablere følelsesmæssigt betydningsfulde forhold til andre mennesker – og især til det andet køn – uden at det bliver på bekostning af andres parforhold. En løsning kan dels findes i en erkendelse og accept af, at man godt kan tage ansvaret for sin egen selvudfoldelse og lykke, selv om man er alene – og dels i at finde sammen i nye og mere alsidige arbejds- og bofællesskaber, fx kollektiver, kvinde- og mandegrupper o.l., der også kan give de opvoksede børn bedre levevilkår ved at der findes flere menneskelige ressourcer og personer, der kan give børnene tryghed.

De produktive år (30 - 50 år)

Når et menneske er blevet voksent og er godt i gang med at leve sit voksne liv – i eller uden for erhvervslivet – vil der før eller siden opstå kriser, hvor han eller hun sammenligner sit reelle liv med de mål eller idealer, han eller hun satte sig tidligere. Det kan være i 30-års alderen, hvor man taler om '30-års-krisen', eller det kan være senere, i det vi kalder overgangsalderen. Og da vi har det ideal, at denne livsfase er en alder, hvor mennesket er produktivt på den ene eller den anden måde, vil det ofte være mål og idealer i forbindelse hermed, der tages op til revision.

Det kan være ens arbejde, man gør status over: om man nu har nået de mål man ville, om man heskæftiner sin med det man

position og indflydelse og succes man drømte om – eller om man på anden måde har realiseret sig selv, dvs. udviklet og brugt de muligheder og evner, man føler man er udstyret med – eller om man overhovedet kan »følge med« og »finde ud af det hele«. Også i politisk henseende, dvs. m.h.t. samfundet, dets struktur og funktion samt ens indflydelse herpå, tager man tingene op til revision. Og hvis man ikke er tilfreds, fordi realiteterne ikke kan leve op til de forventninger man havde, er flere reaktioner mulige: at prøve at sadle om, tage en ny uddannelse, finde et nyt arbejde eller nye muligheder inden for det man har – eller som den modsatte yderlighed, at opgive og resignere, og så som en forsvarsreaktion prøve at fortrænge de gamle drømme, skyde dem fra sig som ungdomsnykker eller bortrationalisere dem som naive, urealistiske, storhedsvanvittige o.l. (hvad de jo reelt også kan have været). En sådan tagen afstand fra ens egne ungdomsmål og forventninger kan følges med en afstandtagen fra nutidens ungdomsbevægelser, og det er disse mekanismer, der er med til at danne generationskløften.

Også familieleven tages op til revision. Man føler måske, at man sidder fast i en rutine og nogle roller, som fx består i at man tager på arbejde, tager hjem (køber ind og laver mad), spiser, ser TV og sover, for at begynde forfra på det hele næste morgen, og så tilbringe week-end'erne med rengøring og/eller i et mere eller mindre tomt fælles forbrug (=hygge) – det hele om og om igen. Og man tænker: »Er det virkelig det hele?« – »Er det dette liv jeg drømte om?«

I mange familier har man, som vi tidligere har været inde på, ingen fælles aktiviteter eller fælles produktion at samarbejde om; det nærmeste man kommer det er hobbyer eller indretning af bolig, hvor man dog gør noget sammen og arbejder i retning af et fælles mål, med et klart resultat for sig bag efter. Men hvor dette mangler eller bliver for tomt, kommer trangen til at lave om på situationen på en eller anden måde, og nogle gør det ved at forelske sig på ny og prøve at starte forfra: man har kaldt

krisen evt. med professionel hjælp, og kan måske få tilført deres forhold inspiration og fornyet kraft igennem udfordringen – eller igennem en fælles kamp mod nye mål.

Et af problemerne i denne gørene status over sit liv, hhv. i arbejdet og familien, er de ydre idealer eller myter, den enkelte måler sig med, ofte uden at gøre sig klart, at disse myter ikke behøver at være i overensstemmelse med ens egne mål, evner og egenskaber. Det er fx myten om at være 'manden med succes', manden der er omgivet af underordnede, ofte kvinder, der ser beundrende op til ham, samt en masse materielle goder såsom stor bil, villa etc.; manden i denne myte bør selv have arbejdet sig op til rigdom og position i kraft af sin individualitet og præstationsevne.

Kvinder domineres på tilsvarende måde af ikke én men af mange myter, nemlig én svarende til hver af hendes roller: myten om 'den lykkelige mor', myten om 'den perfekte husmor og værtinde', og myten om 'den erotisk velfungerende elskerinde'; uden lever hun på arbejdspladsen under presset af at skulle være både dygtigere og mere intelligent, samt bedre til at sælge sig selv end manden for at blive anerkendt på lige fod med ham; og bliver hun anerkendt og måske tilmed forfremmet, må hun leve med, at mange mænd bliver bange for hende som kvinde. Eller hun må, hvis hun er kommet lidt op i årene og søger sig et arbejde, være dygtigere end både mandlige ansøgere og alle sine yngre medløbere for overhovedet at komme i betragtning. Ud over alle rollekonflikterne kommer altså i denne alder hele tiden kravet om at skulle være bedre end andre.

OPGAVE 5

Hvor kommer disse krav, myter og idealer fra? Find eksempler på, hvordan individet påvirkes til at underkaste sig disse myter. Prøv at finde andre værdier, der er bedre i overensstemmelse med den enkeltes evner og behov, og som samtidig giver en realistisk mulighed for at mennesker kan fungere tilfredsstillende sammen.

Overgangsalderen

Hvad er det for faktorer, der kan fremkalde kriser i midalderen, og som medfører, at mennesker således gør status og evt. sadler om?

En faktor kan være den, at forældre eller andre i omgivelserne bliver syge eller dør, således at den midaldrende får et 'memento mori', dvs. en påmindelse om, at vi alle skal dø. – Og at man dermed, om man så må sige, rykker en generation nærmere døden.

En anden kan være, at kroppen faktisk ældes, man ser ikke længere helt ung ud, man får rynker, bliver måske tykkere, konditionen er ikke længere helt på toppen, og intellektet, i denne forbindelse indprentningsevnen, er heller ikke hvad den har været.

Desuden er det i denne alder at børnene begynder at selvstændiggøre sig, gøre opmærksomhed og så småt frigøre sig endeligt fra afhængigheden af forældrene. Dette skaber et tomrum for disse, der er allermost føleligt for den hjemmearbejdende husmor, der har gjort børnene til midtpunkt i sit liv; man taler for disse kvinders vedkommende ligefrem om et særligt symptom, 'the empty nest syndrome', altså en problematik der går på, at reden nu er tom.

Eller børnene er så store, at de selv får børn, og man bliver bedstefar eller bedstemor; rykker altså igen en generation op. Hos kvinder indtræder der yderligere i 45-50 års alderen de hormonelle forandringer, man har kaldt *Klimakteriet* (ophør af menstruationerne); dette kan dels medføre forskellige fysiske besværigheder såsom hvedeture og blødningsforstyrrelser, dels psykiske tilpasningsvanskeligheder til det faktum, at man nu ikke længere kan føde børn. De fleste kvinder reagerer med sorg over denne tabte mulighed, samt over at de i forbindelse hermed kan føle sig mindre tiltrækkende i seksuel henseende. Hvor alvorlig en krise det bliver for hende vil så afhænge af, hvor meget kvinden er i stand til at bruge sine andre ressourcer på at realisere sig selv i andre roller og funktioner.

Sygdom, fjernelse af kropslige organer, skilsmisse o.l. kan også udløse en krise i denne alder, fordi disse begivenheder kan medføre et identitetstab, som er truende for individet.

Arbejdsledighed kan selvfølgelig også sætte omvurderingen af en selv og tilværelsen på spidsen. Foruden de økonomiske problemer arbejdsledigheden medfører, kan tabet af den identitet, arbejdet giver, sætte gang i en krise, som hos mænd yderligere forstærkes af sammenligninger med myten om, at en ordentlig mand skal kunne forsørge sin familie – selv om konen som regel godt må hjælpe med. Og hvis manden så er blevet fremmedgjort fra børnene ved ikke at have deltaget særlig meget i deres daglige liv, kan det være vanskeligt for ham at skabe sig et meningsfyldt liv i familien som hjemmegående far.

Alt i alt kan man sige, at det der er denne fases krise eller opgave er, at personen holder fast ved de arbejdsmæssige, følelsesmæssige eller politiske mål, han/hun har sat sig i tilværelsen og måske reviderer sine midler til at nå disse mål; eller reviderer målene i forhold til andre værdier, der med alderen forekommer mere relevante. Følelsesmæssigt kan fasen bibringe mennesket tilfredsheden ved at fungere og bruge sig selv rigtigt – en følelse af selvrealisation og at være på rette vej. Farene kunne være en for stivnet og krampagtig holden fast ved mål, der ikke længere er opnåelige eller egentlig værdifulde for den enkelte. Dette kunne man kalde en neurotisk løsning. Eller på den anden side en opgIVEN eller resignation i forhold til mål, den enkelte ikke føler sig i stand til at nå, men stadig holder fast ved; – en sådan resignation kan føre til depressioner og alkohol- eller andet stofmisbrug – og i det hele taget til fysisk og psykisk sygdom. – Eller man kan se en forhastet kassering af omgivelserne (fx familien), fordi man ikke synes, at de giver en det, man mangler.

OPGAVE 6

Prøv at diskutere, hvad I mener kan være årsag til:

a) at selvmord er en af de almindeligste

dødsårsager blandt mænd i 35-40 års alderen, mens kvindernes selvmordskurve toppe i 50-60 års alderen.

b) at indlæggelser på psykiatriske afdelinger stiger for begge køn fra 35-65 års alderen, men er en hel del højere for kvinder.

c) at der er overvægt af separerede, fraskilte og enlige, både blandt mænd med psykiatrisk diagnose og mænd, der begår selvmord.

d) at også forbruget af psykofarmaka (nervemedicin) stiger for denne aldersgruppe, dog således at forbruget hos kvinder mellem 35 og 80 år er dobbelt så stort som hos mænd i samme aldersgruppe.

Om at blive ældre

50-65 års alderen er en udviklingsfase, der i et samfund som vores indeholder store prøvelser:

På den ene side kan man sige, at ved at have gennemlevet barndommens, ungdommens og voksenlivets faser og udviklet sig hele vejen igennem har det ældre menneske til stadighed udvidet sin person ved at tage imod de udfordringer, han eller hun har mødt på hvert enkelt stadium, og integreret de sider, udfordringerne kaldte frem i ham eller hende, i sin personlighed, og herved er den personlige balance på hvert enkelt niveau blevet genoprettet. Alle disse faser kan tilsammen give det ældre menneske den modenhed, Erikson kalder *integritet*; denne indeholder bl.a. en accept af livet og af ansvaret for dette, desuden en værdighed der hviler på respekten for såvel ens egen som andres livsform, både i andre kulturer og til andre tider; samt en ro, der hviler på følelsen af mening med livet, hvilket giver basis for lederskab – og når tiden er inde, overgivelse af lederskab til næste generation.

På den anden side mødes det ældre menneske af en hel række udfordringer, ja, man fristes til at sige angreb, på denne integritet: jævnaldrende og bekendte bliver måske syge og falder fra. Dette varsler sammen med en begyndende fysisk svækkelse om, at tiden er afmålt. Måske rammer

man også selv af sygdomme; de seksuelle reaktioner bliver måske trægere; og intellektuelt fungerer man heller ikke helt så hurtigt som tidligere.

Disse forhold gør den lidt ældre udsat i vort samfund, dog stadig afhængigt af hvilken position han eller hun indtager; men de fleste trues af det effektivitetspres, der skruer tempoet i vejret på arbejdspladserne, så de ældre har svært ved at følge med. Når vi samtidig er ude i økonomisk krise med stor arbejdsløshed, er det den ældre og langsomme, der på trods af sin personlige modenhed, indsigt og integration, først står for tur: placering ved en mindre krævende arbejdsfunktion, førtidspensivering eller ligefrem fyring kan blive en realitet.

Disse hårde kendsgerninger rammer især de ældre arbejdere inden for visse industrigrene. I andre industrier kan fysisk og psykisk nedslidning p.g.r.a. for hårdt, fysisk og psykisk nedbrydende, arbejde og/eller for ringe arbejdssikkerhed, skabe sygdomme og ulykker, der af sig selv sætter for afgang fra arbejdspladsen. Og inden for kontorverdenen kan den ældre og erfarne se sig forbigået af yngre medarbejdere med højere eller mere tidssvarende uddannelser.

Ældre selvstændige erhvervsdrivende kan også have svært ved at klare sig i konkurrencen; de metoder de har lært er forældede, og de kan ikke konkurrere med kapitalstærke firmaer, der kan sælge flere penge på større lagre, flere maskiner, mere personale, smartere reklame, osv.

Endelig føler de ældre sig ofte oversete og overflødige i forhold til deres børn, som har travlt med deres egen uddannelse og karriere, passer børn, eller kører frem og tilbage mellem børneinstitutioner og arbejdspladser – og der er ofte ikke megen tid eller anerkendelse tilovers til de ældre, endelige brug for dem. Dog kan bedstemødre, der har kræfter og mulighed for at passe børnebørn, derigennem skaffe sig lidt anerkendelse og indhold i tilværelsen.

Denne periode medfører altså, foruden de til alderen hørende fysiske ændringer, også alvorlige sociale betingelser, som

kan være svære for den ældre at klare med integriteten i behold. Faren er, at personen bukker under for presset og henfalder til *fortvivelse* og *bitterhed* over en situation, som man føler man uforstyldt er kommet i, og som man ikke har tid, evner og kræfter til at lave om på. En sådan fortvivelse og bitterhed kan føre til, at personen slipper taget i realiteterne og gemmer sig bag afsky for bestemte personer eller institutioner og mistillid til omverdenen i almindelighed.

Alderdommen

I denne afsluttende aldersfase fortsætter mange af de fysiske svækkelsesprocesser, der allerede så småt var begyndt at optræde i den foregående periode, samtidig med at den ældre i reglen kommer ud for en hel række omvæltninger:

Kroppen bliver måske stadig mere syg og skrøbelig, kræfterne bliver færre, og man må vænne sig til, at rutineforeteelser såsom at stå op og klæde sig på tager stadig længere tid. Verden kan skrumpes ind, således at problemer, der før forekom små – såsom kroppens funktioner – tager mere og mere af ens opmærksomhed. Det bliver sværere at huske, hvad man fik at vide i går, mens det der skete i ens barndom og ungdom står mere klart for en.

Men mange kan holde sig fysisk, seksuelt og intellektuelt i gang ved til stadighed at bruge sig selv, efter lyst og evner. Nogle gamle er fabelagtig gode til at sammenfatte deres oplevelser og erindringer, og kan overskue begivenheder, sammenhænge og forløb med et overblik, der ikke er den yngre beskåret.

Men der kan, i lighed med tidligere, indtræde en række ydre omvæltninger, der bryder den ældres harmoni:

De fleste må holde op med at arbejde, og det at gå på pension er ofte en krise, der ikke blot medfører en kraftig økonomisk nedgang, men også stiller store krav til den ældres evne til at omstrukturere sit liv og sætte nye aktiviteter i stedet for arbejdet. For en del er overgangen til pensionisttilværelsen en krise, der tages på forskud,

tionen, klarer denne uden særligt besvær. Men for nogle har arbejdet været så stor en del af deres identitet og givet så megen status og følelse af værdi, at det kniber med at sætte noget i stedet, og resultatet kan blive passivitet og depressioner. Andre er blevet så nedslidte af et langt livs hårde arbejde, at der ikke er kræfter tilovers til nogen omstillingsproces.

Det er af vigtighed, at pensionisten får noget at foretage sig, der ikke bare føles som beskæftigelse for at få tiden til at gå, men som noget der har mening; for mange vil det være et bedre alternativ at få en langsom aftrapning af de arbejdsopgaver, der har givet mening i et langt liv, eller få lov at deltage i andre samfundsnyttige former for arbejde, så de mærker, at der er brug for dem og at de gør nytte.

En anden krise indtræder, hvis ægtefællelen dør. Dette tab af en person, man har delt ondt og godt med i mange år, kan føles som et tab af en del af en selv, og kræver lang tids forarbejdning, der bl.a. indebærer, at den overlevende fører en del af de savnede egenskaber videre ved at bygge dem ind i sin egen personlighed; nogle klarer det aldrig, de føler sig ensomme i årevis, eller opgiver og dør. Tab af andre nærtstående personer giver også ofte ensomhed og kontaktproblemer.

Hertil kommer, at mange gamle af den ene eller den anden grund tvinges til at skifte bolig. De har måske ikke råd til at bo i den gamle bolig mere, eller de kan ikke klare sig selv længere og kommer på alderdoms- eller plejehjem. I betragtning af, at det at blive gammel i sig selv er en krise, kan en sådan flytning, hvor den gamle ikke altid føler at have noget valg, føles som et overgreb fra samfundets side. Hvis man i forvejen er truet i sin identitet ved at have mistet arbejde, en eller flere af sine nærtstående og måske også sit helbred, kan det simpelt hen føles som en katastrofe også at miste sine fysiske omgivelser, hvori man har levet en større eller mindre del af sit liv og som dermed er blevet en del af en selv. De ting man har samlet sammen, har fået af/eller købt sammen med dem man har holdt af, og som minder

skal flytte. Og måske bliver også ens selvstændighed taget fra en, hvis man ikke får lov til selv at bestemme, hvad man skal have med sig, hvor man skal hen, og i det hele taget om man skal flytte.

Når de gamle behandles sådan, må man gøre sig klart, at man dermed risikerer at tage livsindholdet fra dem. Mange af de værdier, der er bygget op igennem deres udvikling, kan gå tabt: målet med tilværelsen, glæden ved at arbejde, selvfølelsen ved at kunne selv og bestemme selv. At tilfiden til omgivelserne og dermed til livet – og døden som en værdig udgang – så også forsvinder, er kun en forståelig følge heraf.

Hvis man altså ikke behandler de gamle med respekt og med lige værdighed, går alle de positive værdier fra livets udviklingsfaser tabt. Og dermed mister de gamle muligheden for en værdig død.

Nogle gamle vil selv gerne bo nær ved hinanden, så de kan føle fællesskabet fra andre ligestillede. De bør naturligvis have mulighed herfor, fx i kollektivbebyggelser, hvor der findes service-funktioner såsom restaurant, vaskeri, værksteder, fysioterapeutisk klinik o.l.; – men hvor de ældre samtidig bor på egne betingelser.

Andre vil hellere blive boende, og så enten få maden bragt samt hjælp til det fornedne; eller bringes til og fra centre for gamle, hvor man kan få sig en tår kaffe og en passiar, eller deltage i en eller anden produktion eller anden meningsfuld form for arbejde. Men det vigtigste er, at de gamle selv får lov til at bestemme, og ikke behandles formynderisk af bedrevende yngre.

Alderdommen er altså en fase, der stiller utallige krav til den ældres evne til at omstille sig, hvilket kan være uhyre kritisk i denne alder, hvor det kniber mest med netop dette. Således kan det blive svært for den gamle at opnå eller bevare en følelse af, at livet har været en meningsfuld helhed, en følelse der giver den gamle integritet. Men hvis det lykkes, har den gamle en basis for at leve sin alderdoms liv ansigt til ansigt med døden, og med denne afklarathed nive styrke en vished om tilværelsen

Døden

Døden er vel nok den største krise, mennesket kommer ud for. I denne forbindelse menes med døden den langsomt fremadskridende dødsproces som følge af sygdom eller alderdom, ikke den pludselige død, hvor der ikke er tale om nogen særlig tilpasningsproces for den døendes vedkommende, men derimod nok så meget for de efterladte.

Døden er i vort samfund på mange måder et tabuområde. Måske har opfindelsen af de teknologiske masseudslættelsesmidler, som kan bringe død og ødelæggelse over os som lyn fra en klar himmel, nødvendiggjort et større psykisk forsvar mod døden end tidligere, hvor man i højere grad følte at kunne dække sig ind – ikke reelt, men psykologisk set – bag et fysisk forsvar.

I hvert fald taler vi i dag nødigt om vores død. Vi holder især børnene i uvidenhed og fjerner den i det hele taget fra vores dagligdag. Det er sjældent en person får lov til at dø i sit hjem, tværtimod forlægges døden som regel til hospitalernes sterile omgivelser, hvor tekniske apparater og fremmede mennesker overtager behandlingen af den døende, som derved snart forvandles fra person til præparat. Menne-skeligheden går nemt tabt i et upersonligt system som hospitalet; men vi må ikke glemme, at der ligger en måske nødvendig beskyttelsesmekanisme for hospitalspersonalet i ikke at engagere sig for meget i personer, der snart vil være borte.

Når døden holdes borte fra dagligdagen, mister mennesket en naturlig mulighed for at forberede sig til den, og dermed forsvinder en nødvendig forudsætning for at dø en værdig og afklaret død.

Forholdet til døden hænger på mange måder sammen med forholdet til livet, sådan som dette udvikler sig i barndommens faser: En basal tillid til livet og til livspro-cesserne, formidlet og erhvervet gennem gensidig kontakt i livets tidligste fase, danner grundlag for tillid til døden; og selvstændighedsfasens polaritet, at holde fast

er det værd, og give slip, når tiden er inde. Og endelig er den større eller mindre styrke, man har til også at se denne sidste udfordring i øjnene, betinget af de erfaringer, man har fra alle livets faser med hensyn til at angribe og klare udfordringer.

Stadierne i denne sidste udviklingskrise er kortlagt af den schweizisk-amerikanske psykiater Elisabeth Kübler-Ross, på baggrund af interviews med flere hundrede uheldeligt syge og døende mennesker. Hun beskriver følgende reaktioner i dødsprocessen (som med undtagelse af udfaldet er parallelle med reaktionerne på mange andre traumatiske – dvs. chokfremkaldende – kriser):

1. Chok og fornægtelse

Den almindeligste reaktion på at få at vide, at man er uheldeligt syg, er en *choktilstand*, som gradvis afløses af *fornægtelse*, der er et udtryk for det ovenfor beskrevne psykiske forsvar, der er typisk for vort samfund: »Nej, det er løgn! Det kan ikke ramme mig, det må være en fejtagelse!«

Denne fornægtelse svinder efterhånden til fordel for et mere realistisk syn på sygdommen og muligheden for at dø, men vil alligevel af og til dukke op igen, simpelt hen fordi det kan være nødvendigt for en fortsættelse af det daglige liv. Den syge kan svinge temmelig utilregneligt mellem disse to vidt forskellige holdninger. I denne forbindelse mener Kübler-Ross, at det ikke vil være godt at påtvinge et menneske, der fornægter døden, en snak om den, men at omgivelserne derimod bør stå til rådighed, når den pågældende selv begynder at beskæftige sig med sin sygdom og eventuelle død.

2. Vrede

Når fornægtelsen ikke længere kan holde, vælder vrede følelser frem: forurettelse og raseri på Gud eller skæbnen, der har ramt en så hårdt, og nag over for dem, der har givet en budskabet, og misundelse på de mennesker, der skal leve videre, når man selv er borte. Denne reaktion kan være vanskelig for omgivelserne at forstå, og vreden kan være svært at klare, når de selv er

bange og kede af det og gerne vil gøre deres bedste – eller måske føler skyld over ikke at have elsket eller ydet nok. Og vreden kan også føles uværdig for den syge selv.

Bag vreden ligger angsten for at blive glemt og ladet alene i smerte og lidelse. Men vreden svinder, hvis den får lov til at komme til udtryk og bliver modtaget som en naturlig protestreaktion i en vanskelig situation.

3. Forhandling

Hvis tanken om døden har været svært at se i øjnene og har affødt fornægtelse og vrede, kan disse reaktioner fremkalde et ønske om, i det skjulte at forhandle med Gud eller skæbnen i håb om at opnå bedring eller udsættelse. Den syge lover sig selv at leve et bedre liv, hvis han eller hun bare får lov at slippe i denne omgang. Dybest set kan denne reaktion være et udtryk for en skjult skyldfølelse over, at man måske ikke har levet sit liv som man føler man burde, og man prøver i den ellefte time at gøre dette godt igen.

Denne forhandlingsreaktion bør ikke forveksles med det reelle *håb* om bedring, som eksisterer på næsten ethvert tidspunkt af processen, næsten ligegyldigt hvor sort det ser ud: ønsket om, at det hele blot er en ond drøm, man pludselig vågner op af. Dette håb kan ses som et udtryk for en basal tillid til tilværelsen.

4. Depression

Når uheldelig sygdom på trods af alt håb ikke længere kan fornægtes, vil følelserne af protest, vrede og trang til udsættelse erstattes af følelser af at *lide tab*:

– Det kan være tab af dele af kroppen ved operation, der skaber angst for ikke længere at være noget værd.

– Det kan være tab af aktiviteter, man har holdt af at udøve, og som har været med til at give glæde og indhold i livet. Eller mangelen på livsindhold kan gøre den alvorligt syge bitter over de manglende eller tabte muligheder.

– Det kan være tab af materielle goder, man må give slip på, som måske må sæl-

ges p.g.r.a. tabt erhvervsevne. Eller tab af identitet ved at miste stilling og position som forsøger eller evnen til at passe familie og børn.

– Og endelig tab af personer man har holdt af eller været afhængig af. Dette tab er så smerteligt nu som ved andre tab af personer og kan sidestilles med de pårørendes følelser af tab.

Dybere end depressionen ligger også *frygten for døden* (man skelner mellem dødsfrygt, som er den frygt man realistisk føler, når man står ansigt til ansigt med døden, og dødsangst, der kan optræde hos ethvert menneske, der kommer ud af balance): Den kan hos nogle vise sig som frygt for det ukendte, eller som frygt for smerterne og de forandringer, der kan ske med kroppen indtil man dør – og frygt for omgivelsesnes reaktioner herpå, for deres væmmelse og tilbagetrækning, og for at blive forladt og isoleret; eller frygten for den totale ensomhed i døden.

Eller som frygt for at miste kontrollen over sig selv, og ubehag ved den stigende afhængighed af andre, frygt for at miste værdigheden eller blive overladt til andres forgodtbefindende, uden at have indflydelse på sin egen situation. – Eller som angsten for de ændringer, der skal ske med ens krop i døden – og for at skilles fra den krop, som har dannet basis for oplevelsen af ens personlighed.

Kampen i denne krise ligger i, om den døende har tilstrækkelig basal tillid til livet og dermed til den fra livets kredsløb uadskillelige proces, døden, til at overvinde følelserne af tab og dødsfrygten og give slip på livet. Nogle er så bange og panikslagne, at de kæmper imod døden, indtil de bukker under af simpel udmattelse. Men den psykiske proces, der sætter menesket i stand til at komme igennem smerter, tab og frygt, er *sorgen*: og sorg består i at man tager sin smerte alvorligt og gennemlever den. I denne proces kan omgivelserne være til hjælp, hvis de indstiller sig på at være sammen med den alvorligt syge om disse følelser og dele dem med ham eller hende, men de kan også gøre til al-

vorlig hindring, hvis de bortforklarer, opmuntrer under hensyn til hvordan den syge har det, eller skyder følelserne bort, fordi det er for vanskeligt for dem at klare deres egne følelser i forbindelse med den syges eller deres egen død.

Sorgen fører frem til en *adskillelse* fra de mennesker, der har stået den syge nær igennem livet, og en afsked med dem og med livet. I denne forbindelse kan det være vigtigt for den døende, at de pårørende respekterer denne adskillelse ved også at adskille sig og tage afsked.

5. Accept

Men lykkes det for den døende at kæmpe sig igennem tabene, smerterne og sorgen over at tage afsked med denne verden – og dette kræver også, at der er tid nok – kan han eller hun nå frem til et stadie af ro og accept, hvor de store følelser er overstået; et stadie, hvor døden ikke længere er skræmmende. Han eller hun vil da ofte være svag og træt. Den verden der betyder noget er nu bittelille; der er ikke længere behov for ret mange besøg eller snak; et tavst håndtryk, eller det at der bare er nogen, er tilstrækkelig kontakt med omverdenen, og den syge har nu brug for uhyre megen hvile og søvn.

Den gradvise given slip på omverdenen og det der har betydet noget i tilværelsen, samt adskillelsen fra vigtige personer, er en proces, der svarer nøje til det, der foregår i livets første fase, hvor det lille barn knytter sig til personer og tager sin omverden i besiddelse – blot sker det nu i omvendt rækkefølge. Og det stigende søvnbehov og den indskrænkede oplevelsesverden kan lignes ved spædbarnets allerførste tid, hvor der ikke skelnes mellem 'jeg-et' og andet, og hvor de primære behov er de eneste væsentlige.

Og således kan livet da rinde ud, som en harmonisk og fredfyldt tilbagevenden til tilværelsens oprindelse.

Resumé

Lungdomsårene drejer det sig for den unge om at prøve sine kræfter af i arbejdet og en-

mellem intimitet og solidaritet og en rimelig afstandtagen over for ydre pres, i en egentlig genitalitet.

Det at blive forældre er også en udviklingskrise, hvor forældrene udfordres til i generativiteten ikke blot at finde de resourcer frem af deres personlighed, der sikrer børnenes og i det hele taget kommende generationers trivsel – en krise hvor der også bør findes en balance mellem børneopdragelsens produktive funktioner og samfundets øvrige erhvervsmæssige produktion til fordel for både den enkelte og hele samfundet, i en samfundets generativitet, om man så må sige.

Kernefamiliens krise kan skabe problemer for både voksne og børn, som nye samlivsformer må søge at løse.

I de produktive år tages både mål og

krisen og i overgangsalderen. Der er mange samfundsskabte årsager til, at en del bukker under på den ene eller den anden måde i disse kriser. I årene efter livets midte rammes endnu flere af indre og ydre modgang; og mange henfalder til fortvivelse og bitterhed i stedet for at modnes i integritet.

Alderdommen medfører også utallige krav om tilpasning til nye livsbetingelser, hvilket gør, at det kan knibe for mange gamle at finde en mening med livet, som kan give dem afklaring, styrke og visdom. Døden er også en krise, der hvis den ikke sker for brat, indeholder forskellige stadier: chok, fornægtelse, vrede, forhandling, depression, sorg og adskillelse – og til sidst en tilbagevenden til livets oprindelse.

Litteraturrevisninger

Johan Cullberg: *Krise og udvikling. En psykanalytisk og socialpsykiatrisk studie*. Reitzel, Kbh. 1976.

Erik H. Erikson: *Barnet og Samfundet*. Reitzel, Kbh. 1963.

Erik H. Erikson: *Identitet – ungdom og kriser*. Reitzel, Kbh. 1971.

Erik H. Erikson: *Indsigt og ansvar*. Reitzel, Kbh. 1971.

Pia Fromholdt og Knud Rannian: *Alderdom og aldersdomsproblemer*. Reitzel, Kbh. 1975.

Harriet Holter m.fl.: *Familien i klassesamfundet*. Pax, Oslo 1975.

Elisabeth Kubler-Ross: *Døden og den døende*. Gyldendal, Kbh. 1974.

Rita Liljestöm: *Vore børn og andres børn*. Fremad, Kbh. 1977.

Henry W. Maier: *Tre teorier om børns udvikling*. Gyldendal, Kbh. 1974.

Jørgen Bruun Pedersen: *Aldringens psykologi. Udviklingen i den senere voksenalder*. Gyldendal, Kbh. 1975.

Hanne Reintoft: *Om familien 1-2*. Reitzel, Kbh. 1977.

Per Schultz Jørgensen: *Forbrugsfamilien og dens børn*. Akademisk Forlag, Kbh. 1975.

Nils Uddenberg: *Graviditetens og fødselens psykologi*. Reitzel, Kbh. 1977.

K. Vinde: *Er I rigtig kloge? En bog om kvinder og psykiatri*. Tiderne skifter, 1977.